

นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๘๐

ประจำวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๒
(<http://www.dungtrin.com/mag>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ไดอารี่หมอดู	๑๒
รูปชวนคิด	๑๕
คณะทำงาน	๑๙



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

มีคำศักดิ์สิทธิ์อยู่คำหนึ่งในศาสนาพุทธ

คือคำว่า "ปล่อยวาง"

คำนี้ถ้าพูดกันเล่นๆก็เหมือนไม่มีทางทำได้จริง

แต่หากพูดซ้ำบ่อยๆเหมือนสวดมนต์

หลายคนก็พบความน่าอัศจรรย์ของคำๆนี้ได้เหมือนกัน

อย่างพวกที่ชอบบู้แหลก

ไม่ยอมใคร ไม่กลัวการมีเรื่อง

พอใช้ชีวิตแบบเห็นทุกเรื่องคอขาดบาดตายมากเข้า

ก็ชักเริ่มคร้านจะก่อเรื่อง

เริ่มเอือมระอากับการมีเรื่อง

ที่ตรงนั้นใจที่ล้าๆจะเริ่มผลิตคำว่า "ปล่อยวาง" ออกมาเอง

ยิ่งถ้ารู้สึกว่าเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา

ก็พลอยลากจูงให้สนใจรายละเอียดของการปล่อยวางมากขึ้นได้

ถ้าคุณหมั่นคิดถึงคำว่า "ปล่อยวาง" ขณะที่กำลังเป็นทุกข์

ใจที่ถูกปรุงแต่งด้วยคำๆนี้จะสำแดงอาการ "คลาย" ออกมาชั่วขณะหนึ่ง

เป็นชั่วขณะที่คุณรู้สึกได้ถึงความแตกต่างเป็นตรงข้าม

กับอาการยึดเอาไว้ กุมแน่นเอาไว้

หลายคนท่องคำว่า "ปล่อยวาง" ขึ้นใจ

จนนึกว่าเข้าถึงแก่นสารสาระของศาสนาแล้ว

เพราะพอทำท่าจะเกิดกิเลสชนิดใดขึ้นมา
ก็จับเอาไม้ตายคือ "ปล่อยวาง" มาใช้
ซึ่งมักได้ผลแบบวูบ ๆ วาบ ๆ อยู่เรื่อย ๆ
และระยะเวลาเว้นวรรคอาการยึดมั่น
ก็มักทอดเวลาห่างออกไปมากขึ้น
บางทีอาจเป็นวัน ๆ หรือหลายวัน
ตามการสั่งสมประสบการณ์ปรุงแต่งจิตด้วยคำว่า "ปล่อยวาง" มา

สำหรับท่านที่เข้าขานี้เห็นว่าดีนะครับ
เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ได้ผล ไม่ต้องลงทุนลงแรงมาก
แต่ควรทำความเข้าใจว่าเป็นการปล่อยวางแบบคิดนำ
ไม่ใช่อาศัยสติรู้เป็นตัวนำ

การอาศัยสติรู้และยอมรับตามจริงคืออย่างไร?
คือการที่เราไม่แค่ "มองไปทางอื่น" ด้วยความคิดปล่อยวาง
แต่เป็นการ "มองสิ่งที่อยู่ตรงหน้า" ด้วยใจที่เจียบเจียน

อย่างเช่นถ้าเป็นทุกข์
เราจะไม่คิดปล่อยวางเพื่อให้จิต "เมิน" ความทุกข์
แล้วหันมาหาอาการว้าง ๆ ว่าง ๆ
ซึ่งมักเกิดผลเป็นความรู้สึกสำคัญว่าเราวางได้แล้ว ว่างได้แล้ว
แต่จะเป็นการยอมรับว่าขณะนี้ทุกข์ขนาดไหน
ซึ่งเท่ากับเป็นการ "มอง" ความทุกข์ให้เห็น
เพื่อที่จิตใจต่อมาจะได้ถามตัวเองใหม่ว่า
ที่ทุกข์อยู่นั้น มากขึ้นหรือน้อยลง

คุณอาจไม่รู้สึกรู้สึก "ปล่อยวาง" ขึ้นมาทันทีทันใด

ที่เห็นระดับความทุกข์มันไม่เท่าเดิม

แต่เห็นบ่อยเข้าจะรู้สึกอย่างแจ่มชัดว่าเออ!

มันมีขึ้นมีลง ไม่เที่ยงจริงๆด้วย

ตรงที่รู้สึกถึงความไม่เที่ยงของความทุกข์นั้นแหละ

ใจจะไม่ผลิตคำว่า "ปล่อยวาง" ออกมา

แต่จะเกิดอาการ "ไม่เอา" หรือ "ทิ้ง" อย่างแท้จริง

และเมื่อทิ้งขว้าง ไม่ยึดเอาภาวะตรงหน้าว่าเป็นตัวเราบ่อยเข้า

ในที่สุดก็หมดจากอาการหวงทุกข์อย่างสิ้นเชิงไปเอง

ดังตฤณ

ตุลาคม ๕๒

.....

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ใจคนเรามักหมั่นเวียนสร้างทุกข์ขึ้นมาแผดเผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ธรรมะเท่านั้น เป็นที่พึ่งที่อาศัย

ทำให้ชีวิตมีความอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย

อยากศึกษาธรรมอย่างถูกวิธีต้องทำอย่างไร

พบคำตอบได้ที่คอลัมน์ "ธรรมะจากพระผู้รู้" ค่ะ (-/-)

วิบากร้ายเรื่องความรัก มักมีเหตุมาจากความเจ้าชู้ในอดีต

"ไดอารี่หมอดู" ฉบับนี้ มีตัวอย่างของชายเจ้าชู้ ที่พลาดทำผิดซ้ำๆ

เพราะไม่ทราบว่ามันคือเหตุการณ์ที่กรรมส่งมาเป็นบททดสอบ

เขาจะได้รับผลอย่างไรบ้างจากสิ่งที่ทำ
และ "หมอฟีร์" จะมีข้อเสนอแนะอย่างไรสำหรับชายหลงผิดผู้นี้
ติดตามอ่านได้ในฉบับค่ะ ^_^

ทุกสรรพสิ่งในโลก ไม่ว่าจะแข็งแกร่งปานใด
ก็ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงและดับสลายไปตามกฎธรรมชาตินะคะ
คอลัมน์ "รูปชวนคิด" ฉบับนี้
ชมภาพการแสดงธรรมของธรรมชาติ
พร้อมคำบรรยายจาก "คุณดั่งตฤณ" และ "คุณ preeyaporn" ค่ะ

.....

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

· ขอเชิญชมคลิปปาฐกถาของคุณดั่งตฤณ

ในงานประชุมวิชาการพระพุทธศาสนานานาชาติเทิดพระเกียรติ

ฉลองครบรอบ ๙๖ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

ในหัวข้อ "พระพุทธศาสนาสู่ศตวรรษใหม่"

วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ ที่วัดบวรนิเวศวิหารค่ะ ^_^

<http://larndham.net/index.php?showtopic=36679>

· ข่าวดีสำหรับผู้ที่พลาดการร่วมพิมพ์หนังสือ "พระกรรมฐานกลางกรุง" ค่ะ

แม้จะมีการจัดพิมพ์เสร็จไปหมดๆ แต่ก็ยังมีเสียงเรียกร้องต้องการพิมพ์เพิ่มอีกเป็นจำนวนมาก

ชมรมกัลยาณธรรม จึงเปิดโอกาสให้มีการร่วมพิมพ์หนังสืออีกครั้งที่ ๒

ท่านที่ประสงค์จะร่วมพิมพ์ อ่านรายละเอียดได้ที่นี้ค่ะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=36975&st=0>

· สมาคมวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งประเทศไทย (สวทท.)

ขอเชิญร่วมประชุมเสวนาเฉลิมพระเกียรติ

ในหัวข้อ "พุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ สร้างสรรค์วัฒนธรรมแห่งปัญญา"

วันศุกร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.

ณ ห้อง L ๐๑ คณะวิทยาศาสตร์ (พญาไท) มหาวิทยาลัยมหิดล (ถนนพระรามที่ ๖)

ไม่มีค่าใช้จ่ายค่ะ ผู้สนใจสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม และลงทะเบียนได้ที่นี้ค่ะ

<http://www.oknation.net/blog/stia-thailand>

.....

พบกันใหม่พฤษหส์หน้า

ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ

สวัสดีค่ะ (^_^)



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม: คุณครูจะบอกให้ฟังอยู่เสมอว่า ศีลธรรมแล้วชีวิตของทุกคนจะดีมีความสุข เป็นอย่างนั้นใช่ไหมเจ้าคะ

ศีลธรรมนะ ดีแล้วละ คนไหนมีธรรมะก็ชีวิตมีความมั่นคง เราไม่รู้อนาคตของแต่ละคนนะว่าเราจะเผชิญอะไรในชีวิตบ้าง การที่เราเรียนธรรมะไว้ เหมือนเราสร้างต้นทุนให้ตัวเองไว้ เพื่อจะต่อสู้กับชีวิต แต่หลายๆ คนก็จะตั้งหลักได้ ตั้งตัวได้ บางคนล้มลุกคลุกคลาน บางคนตั้งหลักตั้งตัวไม่ได้ทั้งชาติเลย แต่ถ้าเรามีธรรมะไว้นะ ชีวิตเรามีระเบียบมีแบบแผน ไม่ค่อยตบตบเปิดออกนอกกลุ่มนอกทาง โอกาสที่จะตั้งเนื้อตั้งตัวได้ก็เยอะหน่อย

อยู่กับโลกบางทีเราระวังเต็มที่แล้ว อยู่ๆ ก็เกิดเหตุการณ์ซึ่งเราไม่คาดฝัน ในโลกนี้เต็มไปด้วยเรื่องที่ไม่คาดฝันไปไม่ถึง มันนำความทุกข์มาให้เรา เช่นเราอยู่ดีๆ พ่อแม่เราตายไป อะไรอย่างนี้ก็เป็นไปได้ หรือว่ามีครอบครัว แฟนเราอกใจเรา ก็เป็นไปได้ ทำงานไปแล้วตกงาน หรือกิจการล้มละลาย ก็เป็นไปได้ มีลูกแล้วลูกเกเร ทำความหายนะให้ ทำความทุกข์ให้พ่อแม่ ก็เป็นไปได้อีก อยู่ดีๆ ยังแข็งแรงอยู่เนะอยู่ๆ ก็เจ็บป่วยขึ้นมา เป็นมะเร็งแรง เด็กๆ ก็เป็นนะไม่ใช่ไม่เป็น หลวงพ่อเคยเห็นที่สถาบันมะเร็ง เด็กเล็กๆ เลยก็เป็นมะเร็ง เพราะฉะนั้นในชีวิตเราเนี่ยะเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่แน่นอน

ฉะนั้นเราต้องศึกษาธรรมะเอาไว้ ถ้าคนไหนมีธรรมะไว้นะ เราจะสามารถอยู่กับความไม่แน่นอนได้อย่างที่มีความมั่นคงพอสมควร ยิ่งถ้าเรามีธรรมะมากๆ นะ เรารู้สึกแน่นอนเลยที่ใจเราจะไม่ทุกข์ โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ใจเราจะไม่ทุกข์ นี่ถ้าภาวนาสำเร็จนะ ถึงที่สุดจริงๆ แล้วจะไม่ทุกข์อีกแล้ว

ฉะนั้นเราก็ต้องสร้างต้นทุนให้ตัวเองไว้ด้วยการศึกษาธรรมะเอาไว้ การศึกษาธรรมะเนี่ยะไม่ใช่การศึกษาอะไรที่ยากๆ หรอก อย่าไปคิดว่าธรรมะเป็นเรื่องยากๆ ธรรมะเป็นเรื่องห่างไกล ธรรมะนี้ต้องเรียนอีกหลายชาติถึงจะสำเร็จ ไม่ใช่เลย ถ้าพวกเราเข้าใจหลักที่พระพุทธเจ้าสอนนะ เราจะพัฒนาจิตใจได้อย่างรวดเร็วมากเลย ใช้เวลาไม่นานหรอก บางคนใช้เวลาเดือนเดียวนะ เรียนกับหลวงพ่อดูหนึ่ง ใจก็เปลี่ยนแปลงไปมากเลย เคยมีความทุกข์มากๆ เลยก็เหลือทุกข์น้อยๆ เคยทุกข์นานๆ ก็เหลือทุกข์สั้นๆ จิตใจมันมีความอบอุ่น จิตใจมีความมั่นคง

คนในโลกนี้นะ ทุกวันนี้คนไม่มีความอบอุ่นเลย ความมั่นคงก็ไม่มีหรอก ทุกอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง

รวดเร็วมากเลย ความอบอุ่นก็ไม่มี ครอบครัวแตกกระจายไป แต่ถ้าเรามีธรรมะแล้ว นอกจากมีความมั่นคงแล้ว เรายังอบอุ่นด้วย มันมีความสุขอยู่ได้ด้วยตัวเอง สมมุติเราเป็นลูกกำพร้า เราก็มีความสุขนะ เพราะเรารู้ว่าพ่อแม่ ที่แท้จริงอีกท่านหนึ่งของเรายังอยู่คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทอดทิ้งเรานะ อยู่ในใจเราเอง ใจของเราเข้าถึงธรรมะแล้วก็จะเจอพระพุทธเจ้า ท่านถึงบอก ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา พวกเราไม่ได้เจอร่างกายของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าเราเข้าใจธรรมะ เราจะเจอพระพุทธเจ้าตัวจริง คนไหนได้ธรรมะแล้วจะรู้สึก มีชีวิตมีความสุขอบอุ่น ไม่ว่าเหว ไม่ขาดที่พึ่งที่อาศัย

เราก็ต้องค่อยๆฝึก ค่อยๆเรียนธรรมะนะ การเรียนธรรมะไม่ใช่ยากอะไรหรอก เราอย่าไปวาดภาพว่าการปฏิบัติธรรมคือการนั่งสมาธินะ เราอย่าไปวาดภาพว่าการปฏิบัติธรรมคือการเดินจงกรม ต้องเดินสวยๆ ต้องเดินนานๆ ไม่เกี่ยวกันเท่าไรหรอก การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นแค่รูปแบบของการปฏิบัติ เหมือนเครื่องแบบนักเรียนเท่านั้นเอง ดูสวยๆ แต่เนื้อแท้คือการมีสติของเรา จิตเรามีสติจริงไหม จิตเรามีสมาธิ มีความตั้งมั่นจริงไหม เราสามารถเจริญปัญญาได้ถ้ามีสติแล้วก็มีสมาธิ นี่เป็นเนื้อแท้ของการปฏิบัติ

การมีสติเนี่ยะ ไม่ใช่ว่าต้องเดินจงกรมอยู่ถึงมีสติ ต้องนั่งสมาธิอยู่ถึงมีสติ เราทำอะไรอยู่ก็มีสติได้นะ ถ้าค่อยๆฝึกไป เข้าห้องน้ำก็มีสติได้ นั่งถ่ายไป ท้องผูก ท้องไม่ผูก อะไรอย่างนี้ก็เจริญสติได้ จะกินข้าวเราก็มีสติได้ ทำอะไรเราก็มีสติได้ ยกเว้นเวลาเรียนหนังสือนะ เวลาเรียนหนังสือเนี่ยะไม่ใช่เวลาเจริญสติปฏิฐาน แต่ต้องมีสติเรียนสิ่งที่อาจารย์สอน คนละอันกัน

คำว่าเจริญสติที่หลวงพ่อบอกถึง หมายถึงสติปฏิฐาน ได้แก่สติที่คอยรู้กายรู้ใจ สติที่คอยรู้กายรู้ใจเรียกว่าสติปฏิฐาน สติที่รู้อารมณ์อื่นๆเรียกว่าสติธรรมตา เวลาเราเรียนหนังสือ เวลาเราทำงานที่ต้องคิดเนี่ยะ เราใช้สติธรรมตา จดจ่ออยู่กับการเรียน แต่เวลาที่เหลือเนี่ยะ พยายามมีสติปฏิฐาน สร้างสติปฏิฐานคือคอยรู้สึกตัวไว้ คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจไปเรื่อย ถ้ารู้สึกได้นะ ความทุกข์มันจะค่อยๆหายไปเอง

พวกเราสังเกตไหม กิเลสมันเกิดทั้งวัน พวกนักเรียนที่เรียนมาแล้วเคยเห็นไหม กิเลสมันเกิดได้เรื่อยๆ เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง เดี่ยวฟุ้งซ่าน เดี่ยวหดหู่ เดี่ยวลังเลสงสัย ใจเรานี่หมุนไปเรื่อยๆนะ เดี่ยวกิเลสตัวนั้นเกิด กิเลสตัวนี้เกิด ทุกคราวที่ใจเราทำงานขึ้นมาเนี่ยะ ภาษาพระเรียกว่า ภพ (ภ. สำเภา พ. พาน - ภพ นะ) เวลาจิตใจเราหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ทำงานปรุงแต่งอะไรไป ก็เรียกว่ามันสร้างภพไปเรื่อย

ภพมีสองส่วน ภพหนึ่งเรียก ภพโดยการเกิด อย่างเราตอนนี้เราเกิดในภพของมนุษย์ ภพของมนุษย์นี้เรียกว่าเป็นกามภพ ถ้าเราเข้าฌานก็เป็นรูปภพอรูปรูปภพ นี่เป็นภพโดยการเกิดเรียกว่าอุปัตติภพ ตัวนี้ตอนนี้เรามีอยู่แล้ว เราเป็นภพของมนุษย์ เราเกิดเป็นมนุษย์ เรียกว่าเป็นภพใหญ่ของมนุษย์ มีภพใหญ่เป็นมนุษย์

แต่มันยังมีภพอีกชนิดหนึ่งนะ เรียกว่ากรรมภพ กรรมภพนี่คือการที่จิตทำงานขึ้นแต่ละคราวแต่ละคราว เมื่อไหร่จิตใจเรามีความโลภขึ้นมานะ ขณะนั้นร่างกายเราเป็นมนุษย์จริง แต่ใจเราเป็นเปรต เวลาที่มีความโลภ สังเกตไหมใจมีความสุขหรือความทุกข์ นี่ก็ออกใหม่ เวลาเราอยากโน้นอยากนี้ ใจเรามีความทุกข์นะ เวลาเรามีความโกรธขึ้นมาเนี่ยะ ใจเราก็ออยู่ในภพที่เป็นสัตว์นรก สัตว์นรกเนี่ยะจิตใจไม่แช่มชื่นไม่เบิกบาน เจ็บด้วยโทสะเจ็บด้วยความทุกข์ตลอดเวลา เวลาเรามีความโกรธ หรือเวลาเรามีความทุกข์ เราสุขไหม? เราไม่สุขใช่ไหม เพราะมันเป็นภพของเปรตมีความโลภ เราก็คือมีความทุกข์นะ ภพของสัตว์นรก มีโทสะ มีความโกรธขึ้นมา เราก็คือมีความทุกข์ เป็นภพของสัตว์เดรัจฉาน ใจลอย ตัวนี้ดูยากละ โมหะ ใจลอยไป ดูยาก หลงๆไปวันหนึ่งๆนะ ดูยากแล้วว่าเป็นตัวทุกข์ นี่ต้องค่อยๆฝึกก่อน ที่แรกก็จะเห็นภพที่มีโทสะ ก็เห็นได้ง่ายว่าเป็นทุกข์ ภพที่มีความโลภขึ้นมา เห็นได้ง่ายว่ามีความทุกข์ ถ้าใจของเราเป็นบุญเป็นกุศลขึ้นมาเนอะ เราก็คือเป็นภพของมนุษย์ ใจเรามีความสุข อยู่กับความสุข มีความละเอียดรอบคอบ เกรงกลัวต่อบาป เราก็ออยู่ในภพเทวดา ร่างกายเรายังเป็นคนอยู่ แต่ใจเราเป็นเทวดา บางทีเราทำสมาธิเนอะ ร่างกายเราเป็นคน ใจเราเป็นพรหม เป็นพระพรหม เจียบๆสงบ

ใจเรานี้แหละ เสวยภพโน้น เสวยภพนี้ ตลอดเวลา เปลี่ยนภพตลอดเวลา คือเปลี่ยนสภาวะ พูดคำว่าภพแล้วงง เปลี่ยนมาเป็นว่ามันเป็นสภาวะต่างๆ เดี่ยวใจเราก็คือสภาวะที่เป็นสุข เดี่ยวใจเราก็มีสภาวะเป็นทุกข์ เดี่ยวใจโลภ ใจโกรธ ใจหลง ใจฟุ้งซ่าน ใจหดหู่ บางภพหรือบางสภาวะเนี่ยะ ดูง่ายว่าเป็นทุกข์ บางภพที่ละเอียดประณีต บางสภาวะที่ละเอียดประณีต ดูยากว่าเป็นทุกข์ ต้องภาวนากันนานๆ อย่างใจของพรหมเนี่ยะ ดูยากที่สุดเลยว่าเป็นภพ มันมีความสุข มันมีความสงบ มีอุเบกขาอยู่อย่างนั้น ดูยาก ใจอื่นๆนั้นก็ดูง่ายหน่อย ใจเทวดาก็ดูยากมีความสุขเยอะไป เวลาพวกเรามีความสุข เรารู้สึกไหมเรามักจะเปลว เรามักจะเพลินในความสุข เรามักจะลืมหายลืมใจ มันพวกเทวดาเนี่ยะ เปลวๆเพลินๆ ไปเรื่อยๆส่วนใหญ่นะ ยกเว้นว่าเคยศึกษาธรรมะมาก่อนนะ เป็นเทวดาแล้วก็ภาวนาได้อีก ถ้าไม่เคยศึกษามาก่อนก็หลงๆไปวันหนึ่งๆไม่มีสาระอะไร

เวลาที่เรเป็นคนเนี่ยะ ใจเราเปลี่ยนภพอยู่ตลอดเวลา มีภพที่ไร มีทุกข์ทุกที นี่พระพุทธเจ้าบอกอย่างนี้ มีภพที่ไร ก็เป็นทุกข์ทุกที เห็นไหมเราโลภขึ้นมาทีหนึ่ง จิตมีความโลภขึ้นมา นี่เป็นจิตโลภ เป็นจิตของเปรต เราก็คือมีความทุกข์ บางทีเรามีความคิดความเห็นนะ เราว่าต้องอย่างนี้ๆนะ คนอื่นไม่เชื่อเราเราโมโหเลยนะ พยายามบังคับคนอื่นให้เชื่อตามเรา เรายึดในความคิดความเห็นของเรา ก็เป็นภพชนิดหนึ่งชื่อว่าอสุรกาย พวกเจ้าทิฐิ เจ้ามานะ เจ้าความเห็น มันอสุรกายเยอะนะ ลูกศิษย์หลวงพ่อก็เนี่ยะ พวกเรียนหนังสือมากเนี่ยะ พวกอสุรกายนะ อสุรกายจำแลงมา มันบางทีก็เป็นเปรต โลภโน่นโลภนี่อยากโน้นอยากนี้ เช่นอยากได้มือถือใหม่ นักเรียนคนไหนไม่มีมือถือก็มีไหม ยกมือให้หลวงพ่อดู หลวงพ่อจะได้ชื่นใจ โอ้ ดีมากนะ นักเรียนคนไหนมีมือถือบ้างยกมือซิ (นักเรียนยกมือ) มันๆแหละ ไม่ชื่นใจ ไม่มีสตางค์ซะหน่อยนะ หาเงินยังไม่ได้เลย บริโภคเยอะไป ใช้อะไรบ้างนะ ส่งแม่สzechหรือส่งอะไร ถูกเค้าหลอกนะ หลวงพ่อเคยมีมือถือนะเมื่อก่อนนี่ เดือนหนึ่งนะเสียแต่ค่าอะไรเค้าเรียก...ค่ารายเดือนนะ ไม่ค่อยมีค่าจ่ายค่าพูดไม่ค่อยมี สังเกตเวลาเรามีมือถือหนึ่งอัน พอมีรุ่นใหม่นะ เพื่อนเอารุ่นใหม่มา เราอยากได้ มีใครเห็นของเพื่อนใหม่กว่าแล้วก็เฉยๆ อุเบกขา มี

ใหม่ ไม่ค่อยมีหรอก มีแต่อยากได้นะ บางทีเราไปซื้อมานะ รุ่นนี้เราว่าซื้อได้ถูกมากแล้วนะ ซื้อมาได้ราคา
หมื่นบาท เราว่าเราซื้อได้ถูกนะ เพื่อนมันซื้อมารุ่นเดียวกัน เหมือนกันเปี้ยบเลยราคาเก๊ापัน จากความสุขที่
มีอยู่นะกลายเป็นความทุกข์อีกแล้ว หรือเราไม่มีสักเครื่องนะ เห็นคนอื่นมีเราอยากจะได้ เห็นไหมใจที่มีความ
อยากขึ้นมาก็มีความทุกข์ ใจที่เห็นคนอื่นของเขาดีกว่านะ อัจฉาเค้า นี่มีความทุกข์อีก เป็นโทสะ ตัวอิจฉา
งั้นใจเราที่หมุ่นเวียนที่จะสร้างความทุกข์ขึ้นมาแผดเผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา ห้ามได้ไหม ห้ามไม่ได้นะ ใจจะ
โลกก็ห้ามไม่ได้ ใจจะโกรธก็ห้ามไม่ได้ ใจจะหลง ใจจะฟุ้งซ่าน ใจจะหดหู่ ใจจะล้งเล้งสย ห้ามนไม่ได้ เรา
บังคับมันไม่ได้จริงหรือ

แล้วทำอย่างไรเราถึงจะสู้กับกิเลสไหว พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้ทันนะ คอยรู้ทัน ต่อไปนี่ง่าย ๆ เลย
นักเรียนทั้งหลาย ใจเราโลภขึ้นมา ใจเรามีความอยากขึ้นมา เรารู้ทันว่าตอนนี้ออยากแล้ว ใจเราโกรธขึ้นมา
หรือใจเรากลัว หรือใจเร่อัจฉา หรือใจเรากังวล นี่เป็นตระกูลโทสะนะ หวงแห่น นี่ตระกูลโทสะ โทสะเกิดขึ้น
ในใจเราก็คอยรู้ทัน ใจลอยไป ใจฟุ้งซ่านไป ใจหดหู่ไป นี่พวกโมหะ เรารู้ทันนะ ใจมันซึ่ม ๆ ไป เรารู้ทัน
ต่อไปนี่ง่าย ๆ เลย การปฏิบัติธรรมต้องไปวาดภาพว่าต้องไปนั่งสมาธิมาก ๆ ไปเดินจงกรมมาก ๆ หัดเจริญสติ
ในชีวิตประจำวันให้มาก

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้แหละ คือหัวใจของกรรมฐานเลย หัวใจของการปฏิบัติ ไม่ใช่หลวงพ่
พูดเองนะ ครูบาอาจารย์บอกมาอีกทีหนึ่งว่าหลวงปู่มั่นสอนท่านมากัน หลวงปู่มั่นสอนบอกว่า ทำสมาธิมาก
นั่งลูกเดียวเลย ไม่ทำอย่างอื่นเลย นั่งเอาความสงบอย่างเดียวเลย ท่านบอกว่าทำสมาธิมาก เน้นซ้ำ คิด
พิจารณามาก พิจารณาธรรมะมากมายนะ ฟุ้งซ่าน หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมะคือการเจริญสติ มีสติใน
ชีวิตประจำวันนี้ เราจะยืน เราจะเดิน เราจะนั่ง เราจะนอนนะ ใจเราเป็นยังงี้เราคอยรู้ทันไปเรื่อย คอยรู้ทัน
ใจของเรา พอรู้บ่อย ๆ เราจะเห็นเลย เดี่ยวใจก็เสวยภพนี้ เดี่ยวใจเราก็เสวยภพนี้ เดี่ยวใจเราก็เป็นเปรต
เดี่ยวใจเราก็เป็นอสุรกาย เจ้าความคิดเจ้าความเห็น เดี่ยวใจเราก็เป็นสัตว์นรก มีความทุกข์ขึ้นมา เดี่ยวใจ
เราก็แช่มชื่น เป็นบุญเป็นกุศลนะ ก็เป็นเทวดาขึ้นมา มีศีลมีธรรมเป็นมนุษย์เป็นเทวดา ใจเราเข้าถึงความ
สงบ บางช่วงใจเราเข้าถึงความสงบ ใจเราก็เป็นพระพรหม นี่ใจเราหมุ่นไปเรื่อย ๆ ให้เราคอยรู้ทันใจนะ เรา
จะเห็นว่าใจเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ใจไม่ว่าจะเป็นยังงี้นะ มันหาความสุขความสบายที่แท้จริงไม่ได้ แต่
ตัวนี้ดูยากนิดนึง โดยเฉพาะจิตที่ละเอียดที่ประณีต เป็นภพที่ละเอียดที่ประณีตนี้ดูยากกว่าเป็นตัวทุกข์ เราจะ
เป็นหยาบ ๆ ก่อน

งั้นเบื้องต้นนะใจเราโกรธขึ้นมาเราดูเลย เห็นไหมใจมันดิ้นเร่า ๆ หาความสุขไม่ได้เลย ใจมันโลภขึ้นมา รู้ทัน
เลย ใจมันดิ้นเร่า ๆ หาความสุขไม่ได้ คอยรู้ทันใจตัวเองไป อย่าไปบังคับนะ อย่าไปห้ามมัน อย่าไปควบคุม
มัน ให้รู้ลูกเดียวเลย

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒ สอนสันติธรรม



ไต่อารีหมอดู

ไต่อารีหมอดูประจำฉบับที่ ๘๐

หมอฟีร์

ตุลาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไต่อารีหมอดู

อาทิตย์นี้มีเรื่องบุญมาเล่าให้พี่ ๆ น้อง ๆ ร่วมกันนอนโมทนากันค่ะ สองสามวันก่อนเพิ่งไปทำบุญถวายหนังสือประมวลธรรมของพระอาจารย์ปราโมทย์ที่วัดต่างจังหวัดมาค่ะ เผอิญว่ามีน้อง ๆ ร่วมกันพิมพ์ไว้ค่อนข้างเยอะเหมือนกัน เลยคิดกันว่าน่าจะไปทำบุญที่ต่าง ๆ พร้อมกับสังฆทานค่ะ

เดือนนี้มีเรื่องราวสนุก ๆ ที่น่าเขียนเยอะเหมือนกันค่ะ ไม่รู้จะเริ่มเรื่องไหนก่อนดี ตามหลักการส่วนตัว ทุกครั้งที่เกิดความสับสนว่าจะเขียนเรื่องไหนก่อนดี มักจะมีเรื่องราวชีวิตของหลาย ๆ คนมาซ้ากันพอดี ก็จะเลือกเรื่องนั้นก่อนเรื่องอื่น ๆ และจะเก็บเรื่องที่เหลือไว้ในสต็อคต่อไป

หลาย ๆ คนได้ฟังเรื่องของ การไปทำบุญมักจะมีจิตอนุโมทนาตามใจไหมคะ ถึงไม่ได้ไปเองคนอื่นมาเล่าให้ฟังก็เกิดความสุขถือว่าเป็นการยืมดีในบุญของคนอื่น นี่เป็นบุญชนิดหนึ่ง ยิ่งบางคนเป็นคนที่มีจิตโสมนัสในบุญมากกำลังของบุญจะมากตาม

หลาย ๆ คนน่าจะเคยได้ยินคำว่าโสมนัสในบุญกันบ้างแล้วใช่ไหมคะ แต่รู้ไหมคะในทางกลับกันเมื่อจิตเกิดโสมนัสในบาปที่ทำไป วิกขณียังมากขึ้นตามกำลังโสมนัสเช่นกัน ซึ่งมีหลาย ๆ คนไม่รู้เลยว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในเหตุการณ์ที่จิตเกิดความโสมนัสในบาปที่ทำไป

วันนี้มีน้องผู้ชายคนหนึ่งอายุประมาณสามสิบต้น ๆ มาดูดวงกับเพื่อน หน้าตาค่อนข้างดี มีเสน่ห์มาก ดวงน้องมีวิบากหลัก ๆ คือกรรมเรื่องความรัก เคยเจ้าชู้ทำให้ผู้หญิงเสียใจมากทำผิดแล้วไม่รู้สึกรู้ว่าผิด เลยส่งผลต่อดวงทำให้มีดวงรักเพศเดียวกัน ซึ่งเมื่อเคยทำกรรมเรื่องเจ้าชู้มาก่อน ส่วนใหญ่มักจะส่งผลให้ทำบาปต่อไปได้ไม่ยาก

จริตนิสัยของน้องคนนี้ยังคงค้างความเจ้าชู้ติดตัวมามาก ประกอบกับมีบุญกำหนดให้นำทำให้เกิดมาหน้าตาหล่อเป็นองค์ประกอบ ดึงดูดให้คนมาหลงติดได้ง่าย น้องเขาพลาดทำบาปซ้ำ ๆ ทำให้คนเสียใจไปหลายราย วิบากที่ได้รับมักจะออกมาในรูปแบบที่บีบคั้นจิตใจ ไม่สามารถรักคนที่เขารักตัวเองได้ แถมเวลาใครรักตัวเองมาก ๆ ก็เกิดความเบื่อ รำคาญ สุดท้ายอยากเปลี่ยนคนใหม่ มีคนเข้ามาก็นอกใจแฟนอีก กรรมยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อจิตใจเบือนหน้าคนที่ซื่อสัตย์

สิ่งที่น่ากลัวมาสำหรับน้องคนนี่คือ จิตใจทำบาปโดยไม่รู้สึกว่าเป็นบาป จึงชี้ให้เขาเห็นว่า เห็นไหมเวลาออกใจคนอื่นจะรู้สึกเฉย ๆ ไม่ค่อยรู้สึกผิดเท่าไร เขาเสียใจร้องไห้ยังไม่รู้สึกผิดอะไรเลย เอาไปเล่าต่อเป็นเรื่องซ้ำขึ้นว่ามีเสน่ห์แรง การผิดศีลแล้วจิตใจไม่มีความรู้สึกว่าเป็นบาปแบบนี้กรรมจะหนักมากเลยรู้ไหม ย้ำเขาไปอีกทีว่า พี่เข้าใจนะว่าเราทำไมไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำไปบาปมาก เพราะกรรมตอนที่ทำให้ผู้หญิงเสียใจไปในอดีตไม่มีความรู้สึกสำนึกในความผิดของตัวเอง มันเลยทำให้เรายังมีจิตใจที่เป็นแบบเดิมอยู่เลย น้องคนนี้นี่สิ ะ มีความเป็นคนดีอยู่มาก พอฟังคำนี้ไปจิตใจเกิดสภาวะสะดุ้ง จิตใจเกิดความสลดขึ้นมาชนิดหนึ่ง เขาไม่เถียงได้แต่อึ้งไป

ดวงเขาปัญหาหนัก ๆ มีแต่ความรักทั้งนั้นเลย ยิ่งดวงปีนี้อันตรายมาก ตกมรณะแถมราหูครอบดวงอีก คนที่เข้ามาจะรังจะเป็นแฟนชาวบ้าน แอบคิดในใจตอนนั้นว่าสงสัยไม่รอดได้ทำบาปซ้ำแน่นอน เขาบอกมาว่ามีเข้ามาจริง ๆ ดูเข้าไปในใจที่ผ่านมาของเขาเกิดความสุขกระดูกกระตือรือร้นในคนนี้นัก ๆ รู้สึกมีความสุขมากเป็นพิเศษ เขาสารภาพออกมาเลยว่า จิตใจมันเป็นแบบนี้เลย บอกเขาไปว่าน่ากลัวมาก ๆ มีความสุขในบาปโดยไม่รู้สึกตัว ลืมคิดไปว่าสิ่งที่ทำเป็นบาปซ้ำไหม เขาบอกว่าจิตใจตอนนั้นก็ไม่คิดอะไรจริง ๆ เคยเจอตอนเขาอยู่กับแฟนเขาด้วยนะ ก็อึ้งไปนิดหนึ่งและก็เดินออกมา

เขาสารภาพออกมาอย่างน่ารักเป็นกันเองทุกอย่าง ทำให้ในตอนนั้นสามารถสะกิดให้เขาคิดได้ว่า ตัวเองกำลังทำบาปโดยไม่รู้สึกว่าเป็นบาป และแถมยังไปมีอะไรกับแฟนชาวบ้าน กลับเห็นเป็นเรื่องสนุก จิตใจแต่ละขณะที่ทำไปไม่ว่าจะนอกใจแฟน หรืออยู่กับแฟนชาวบ้าน มีความสนุกสนานไปด้วยนั้น มันเป็นเรื่องที่เพิ่มทวีคูณวิบากกรรมให้มากขึ้น จะส่งผลให้ไม่สามารถหยุดตัวเองให้อยู่กับคนที่รักตัวเองได้ในวันหนึ่ง บอกน้องเขาไปว่าต้องรีบหยุดพฤติกรรมแบบนี้ซะ ไม่อย่างนั้นจะสั่งสมบาปให้ชีวิตตกต่ำมากกว่านี้อีก ยิ่งถ้าปล่อยให้ตัวเองสนุกกับการทำโดยไม่คิดถึงจิตใจคนรักตัวเอง ไม่คิดถึงว่าเป็นคนรักของคนอื่น จิตใจจะไม่มีความสำนึกผิด ทำให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้ไม่ยากเพราะความเป็นสัตว์ไม่รู้อะไรทั้งนั้น

เขาฟังเสร็จก็อึ้งนิด ๆ ไม่คิดว่าความสุขของตัวเองกำลังสั่งสมทางลงบาปกรรม เกิดความกลัวจับใจเขาขึ้นมาในตอนนั้น เหมือนที่รู้สึกไว้ในตอนก่อนดูเลยว่าจิตน้องเขามีความเป็นคนดีอยู่ในตัวมาก แค่ปล่อยให้บาปตามร่องรอยของกรรมเก่าโดยไม่รู้สึกตัว พลัดพลั้งทำผิดไว้มาก แต่ก็ไม่สายเกินไปถ้าจะเริ่มแก้ไขชีวิตใหม่ เพราะภุมิมนุษย์สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ว่า เมื่อเริ่มรู้ว่าทำบาปลงไปแล้วเกิดความรู้สึกสำนึกผิดในบาป บอกน้องไปอีกว่าให้เริ่มหยุด โดยการรักษาศีลข้อสามให้ดี ทำไปเรื่อย ๆ และจะเจอข้อสอบ ให้ต้องพบเจอกับแฟนชาวบ้านหรือมีเหตุให้นอกใจแฟน ถ้าไม่ทำผิดเพิ่มอีก หักห้ามใจหลาย ๆ ครั้ง ความตั้งใจดีในการไม่ผิดศีลอย่างน้อยก็จะส่งผลให้ไปเจอคนที่เขาอยากจะหยุดได้ คนรักเพศเดียวกันไม่ใช่ว่าจะไม่มีคนอยู่เป็นคู่ด้วย แต่ส่วนใหญ่พลัดพลั้งไหลตามวิบากทำกรรมเพิ่มมากมายโดยไม่รู้อะไรแล้วแหละ หลังจากดูเสร็จเขาสรุปปากว่าจะพยายามแก้ไขตัวเอง

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี" ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุย และคุยแคะแคะกรรม ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทุกสองสัปดาห์ ที่ <http://www.goodfamilychannel.com/> นะคะ

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

ไดอารี่หมอดู คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี ตอน ๒๓ "พี่สาวใจดี เอาดวงของน้องชายที่ว้าจาชนอริ บาปของคนที่ใช้ว้าจาทำร้ายคนอื่นอยู่บ่อย ๆ น่ากลัวกว่าที่คิด แต่หมอผีแนะนำดีมีทางออก" ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/324/> ใหม่ไดอารี่หมอดู-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี-ตอน-23

ไดอารี่หมอดู คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี ตอน ๒๔ "คุณจ๊ีบ อยากเกษียณก่อนกำหนด แต่ทำทางจะอายุยาว สงสัยทำงานต่อไปดีไหม..น้อ " ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/325/> ใหม่ไดอารี่หมอดู-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี-ตอน-24

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ ส่งคำถามมาได้ ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่ mor-pee@hotmail.com ๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔ ๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑ ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร



รูปชวนคิด

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเราเอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

.....

ความมีอายุยืน

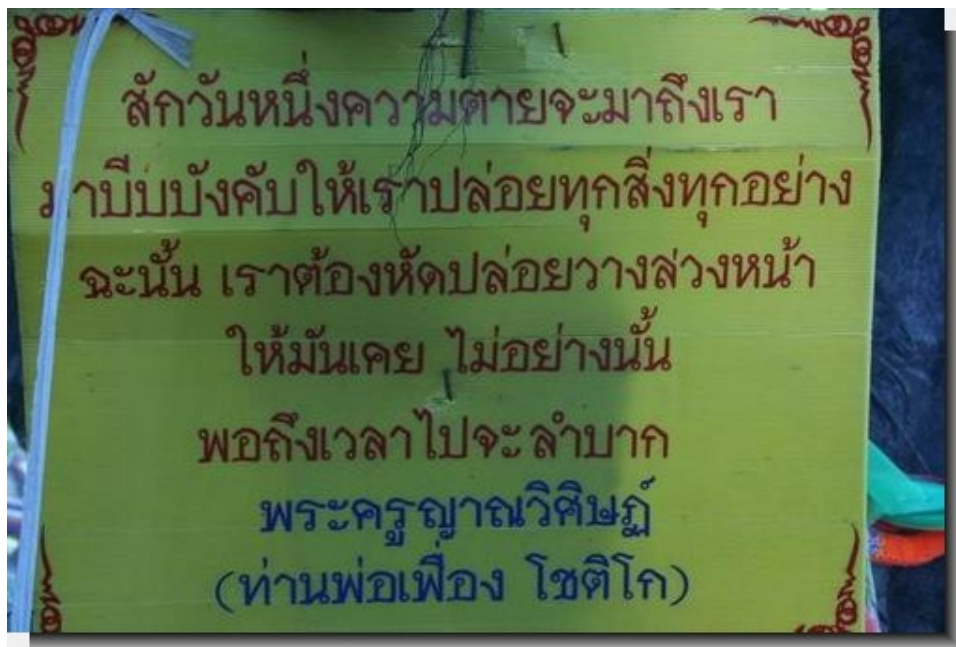


ทุกคนต้องแหงนหน้ามอง
ทุกความมีอายุยืนคือความน่าทึ่งขณะตั้งอยู่

และเป็นความน่าสลดใจ
เมื่อในที่สุดก็ต้องแสดงความเสื่อมไปให้เห็น

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

ความเปลี่ยนแปลง



มีคติอยู่ในความตายมากมายหลายหลาก และนี่ก็เป็นหนึ่งในนั้น !

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

ความเปลี่ยนแปลง



หิมะหล่นโปรยบนพื้นหญ้า ที่ละขณะ
ใช้เวลาอ้อยอิ่งแสดงความเปลี่ยนแปลงของโลก
จิตใจอดเศร้าไม่ได้ เมื่อสีเขียวจากไป
ไม่นานก็กลับมาดีใจอีกครั้ง เมื่อเห็นความงามที่เข้ามาทดแทน

ภาพและคำโดย Preeyaporn

.....

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อคิดนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิยายของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

1. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
2. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
3. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
4. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
5. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
6. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

dh.at.hand@gmail.com

.....



คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรันย์ ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชนินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนภิรัต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: วิชาญ ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อิทธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณทัต วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี
ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช
ทีมงาน ๕: นิธินัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วอง
ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนากิรัต
ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต
ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
ทีมงาน ๕: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์
ทีมงาน ๒: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอี่ยวธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์
ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนังสือ

Head: เกสรา เต็มสินวานิช

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์
ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อิธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณทัยวิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์

สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง
วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พรทิวรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันตพร จินดา
วรสิริ จันท์กระจำง
กฤตตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี

ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร

ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล

อลิสา จัตรานนท์

อาบทิพย์ อีรวงศ์กิจ

กนกเรขา กฤษฏารักษ์

และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก